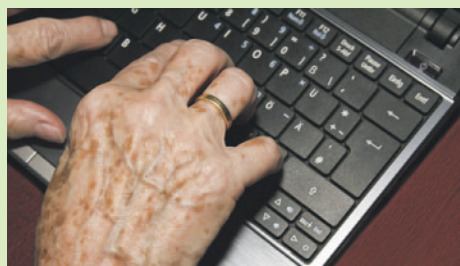




# Er De-gital?

Om et par år er det lovpligtigt for alle danskere at have en digital postkasse. Og allerede i dag kan en række offentlige services kun bestilles via computeren. Flere og flere steder bliver vi mødt med krav om at blive digitale. Heldigvis viser statistikken, at rigtig mange tager de nye muligheder til sig. Er De en af dem... er De-gital?

Antallet af borgere, som besøgte Randers Kommunes borgerservicebutik i Odinsgade, faldt fra 2011 til 2012 med over 5000 personer fra knap 76.772 til kun godt 71.339. Faldet skyldes især den stigende grad af digitalisering, som betyder, at flere og flere borgere betjener sig selv på internettet.



## Klares kun via nettet

Årsagen, til at vi i stigende grad benytter internettet, når vi skal i kontakt med det offentlige, er, at en række ting i dag kun kan bestilles eller klares via nettet.

## Det gælder:

- at melde flytning
- bestilling af sundhedskort eller EU-sygesikringskort
- optagelse af børn i dagtilbud, fritidshjem eller SFO
- skoleindskrivning

Disse ting klares i dag ved at bruge en af de digitale selvbetjeningsløsninger, som man finder på [www.randers.dk](http://www.randers.dk) under punktet "selvbetjening".

## Stor stigning i selvbetjening

Og tilsyneladende har rigtig mange borgere taget den digitale selvbetjening til sig. Det illustreres dels af faldet i besøgstallet i borgerservice og dels af tilsvarende stigninger i brugen af de digitale løsninger. Således er antallet af EU-sygesikringskort bestilt over nettet mere end tredoblet fra 1. kvartal 2012 til 1. kvartal 2013. Men også services, der endnu ikke er omfattet af den obli-

gatoriske selvbetjening, vinder stadig større indpas hos borgerne. Således har der, i samme periode, været mere end en tredobling i antallet af borgere, der har skiftet læge via internettet.

## Kom i gang

Næste digitaliseringsbølge vil rulle ind over landet til december. Her vil endnu en række papirformularer blive skrottet, og borgere vil blive henvist til at bruge internettet. Det kommer til at gælde services som f.eks. valg af læge, ansøgning om hjælpemidler, begravelseshjælp mv. hvis du ikke er fortrolig med at betjene dig selv på nettet, er der altså al mulig grund til at komme i gang. Andetsteds i denne avis kan du læse om bibliotekets tilbud om it-undervisning til ældre. Du er også velkommen til at bede om hjælp til selvhjælp i borgerservice.

Spændende tilbud i  
**Randers**  
Sundhedscenter

Læs side ..... **2**

Førstehjælp  
**for ældre**

Læs side ..... **3**

Læsevenner  
**bygger bro**  
mellem generationer

Læs side ..... **2**



## Pensionen kommer som den plejer

50.000 danske pensionister har fået et brev, der kan misforstås. Men alle får deres pension, som de plejer.

Ca. 50.000 danske pensionister får hver måned modregnet deres kommunale serviceydelser som f.eks. madservice, forplejning, dagcenterkørsel eller lign. i deres pension. Disse pensionister får både en pensionsmeddelelse fra Udbetaling Danmark samt en betalingsmeddelelse fra Randers Kommune om, hvilke serviceydelser, der bliver trukket i pensionen.

I disse meddelelser har der været nogle u hensigtsmæssige formuleringer, som har gjort nogle pensionister bekymrede om, hvorvidt pensionen blev udbetalt som den skulle. Men alle får deres pension, som de plejer, forsikrer Udbetaling Danmark.

Teksten bliver fremover omformuleret til "Her kan du se, hvilke kommunale ydelser, du betaler for. Betalingen sker ved, at de bliver trukket i din pensionsudbetaling fra Udbetaling Danmark."

Fra 1. marts 2013 er det ikke længere kommunen, men den nye myndighed Udbetaling Danmark, der står for udbetaling af folkepension, førtidspension samt en række andre ydelser. Hvis du har spørgsmål til din pension, kan du enten søge på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) eller kontakte Udbetaling Danmark på 70 12 80 61.

### Åbningstider i Borgerservice

**Mandag..... 10.00 - 17.00**  
**Tirsdag..... 10.00 - 15.00**  
**Onsdag ..... 10.00 - 15.00**  
**Torsdag..... 10.00 - 15.00**  
**Fredag..... 10.00 - 13.00**

Telefontiden følger åbningstiden.

Tlf.: 8915 1515

e-mail:

[borgerservice@randers.dk](mailto:borgerservice@randers.dk)

### PENSIONIST I RANDERS

#### UDGIVER:

Randers Amtssavis

#### ANSVARSHAV:

Karen Balling Radmer

#### TEKST OG FOTOS:

Steven Rønnenkamp Holst  
Hanne Kristensen • Birgit Gravesen  
Christinna Skjødt Hansen

#### KONTAKT PENSIONIST I RANDERS

[srh@randers.dk](mailto:srh@randers.dk)  
Laksetorvet · 8900 Randers

# Mød ernærings specialisterne



Ernæringspecialisterne har fast træffetid, en gang om måneden i hver sundhedsklinik inden for ældreområdet.

**Område Nord:** Onsdage fra klokken 14-15

**Område Syd:** Torsdage fra klokken 14-15

**Område Vest:** Torsdage fra klokken 14-15

Hvis du er i tvivl om hvilket område du hører til, så spørg på dit lokale ældrecenter. Udover de faste træffetider kan borgerne, via sygeplejerskerne i Sundhedsklinikkerne, frit booke os efter behov.

## Det kan du få hjælp til:

Ernæringspecialisterne kan hjælpe og vejlede borgere som er småtspisende, undervægtige og underernærede, og borgere som har haft et utilsigtet vægttab pga. sygdom med gode råd om, hvordan vægten kan øges ved hjælp af energirig mad og drikke.

Borgerne kan også få hjælp og gode råd til livsstilsændringer i forbindelse med et evt. ønske om vægttab eller andre livsstilsrelaterede diagnoser som ex. diabetes, hjerte-kar problemer eller overvægt.



## Stor succes med læsevenner

Det er til stor fornøjelse for både børn og ældre, når de bygger bro mellem generationerne i projekt læsevenner på ældrecentret Aldershvile i Havndal. Projektet kører nu på tredje år.

Hver tredje uge besøger 22 elever fra 3.A på Havndal Skole det nærliggende ældrecenter Aldershvile. Børnene medbringer bøger og læser i en times tid for deres læsevenner.

### Hjælper med de svære ord

"Den dag nyder jeg," siger Margit Petersen, som har boet på Aldershvile siden sidste efterår og været med i læsevenne-ordningen næsten lige så længe. Hun får besøg af 3-4 elever, der har hver sin bog med.

"Den af eleverne, der læser, sidder ved siden af mig i sofaen, og så kan jeg følge med i teksten og hjælpe, hvis der er nogle svære ord," fortæller Margit Petersen og tilføjer:

"Det er rigtig hyggeligt. De er utroligt høflige, og jeg kvitterer for besøget med en sodavand eller noget frugt."



Poul og Ditte Ahm i sofaen hvor læsevennerne sidder hver tredje uge. Billedet er taget under konflikten mellem KL og Danmarks Lærereforening, og i den periode var læsevenneordningen ikke aktiv til ægteparrets store ærgrelse.

### Hyggedag

Hos ægteparret Poul og Ditte Ahm er besøget fra de små læsevenner ugens højdepunkt.

"Vi glæder os meget til dagen, som er grundigt forberedt," fortæller Ditte Ahm og forklarer, at børnene kan forvente både sodavand, slik og småkager, når de kommer på besøg. Ægteparret, der selv har både børnebørn og oldebørn, har været med i læsevenne-ordningen i alle de tre år den har eksisteret, og de har altid været glade for at få de små læsere på besøg.

"Første gang de kom, var det molbohistorier de læste. Men de har også læst bl.a. "Tante Grøn, Tante Brun og Tante Lilla," fortæller Ditte Ahm. Poul Ahm supplerer: "Vi hygger os rigtigt med dem, og vi har det sjovt, når de er her. Da læsedagen en enkelt gang blev aflyst, blev vi meget skuffede," fortæller han.



# TRÆNING

## ændrer hverdagen

Når man bliver ældre, kan det være svært at acceptere, at man ikke kan de samme ting, som man kunne før i tiden. Med den rigtige træning kan noget af det tabte dog vindes tilbage. For Vibeke Møgelvang har træningen betydet en ændret hverdag.

"Det er simpelthen noget nær det bedste, der er sket mig, at jeg tør gøre de ting, som jeg tør i dag. Det giver mig en anden livskvalitet, og det gør mig mere sikker på mig selv," siger Vibeke Møgelvang. Vibeke fik i et forløb på halvanden måned hjælp af en ergoterapeut, hvilket har betydet, at Vibeke nu tør køre alene på sin elektriske kørestol.

### Indfriet drømme

"Træningen har indfriet nogle af mine drømme. Jeg har gerne selv villet køre, men jeg har ikke turdet, fordi jeg ikke har været vant til at køre ude i trafikken," siger Vibeke Møgelvang og fortsætter:

"Det er i hvert fald en ting, som jeg er rigtig glad for. Det er en stor ting for mig, en lille ting for andre måske, men da det er min hverdag det gælder, så er det det, det handler om."

Mie Nybroe var den ergoterapeut, der hjalp Vibeke. Om træningen fortæller hun:

"Jeg taler med de ældre om deres ønsker til træning ud

*Vibeke Møgelvang kommer nu langt mere omkring i sin kørestol efter at have fået hjælp af en ergoterapeut.*



fra hvad de lavede før, hvad de laver nu, samt hvad de har svært ved og godt kunne tænke sig at komme til at gøre igen," fortæller hun. Da Vibekes ønske var at turde køre alene på sin elektriske kørestol, blev der fastlagt en rute på omkring 800 meter.

"Vi øvede den samme rute hver gang, og det har betydet, at Vibeke nu tør køre andre steder hen også," fortæller Mie Nybroe.

### Motivation baner vejen

Motivation har været afgørende for, at træningen er lykket.

"Jeg sagde til mig selv, jeg vil det her," fortæller Vibeke Møgelvang, og hun er lykkelig for, at hun nu kan fragte sig selv rundt.

"Det betyder alt, at jeg kan køre rundt alene. Jeg er mere fritstillet nu. Jeg kan køre på besøg hos naboen, op i cafeen eller hvor jeg har lyst til at køre hen. Det betyder meget - det har ændret min hverdag," konstaterer Vibeke Møgelvang.

## Du KAN hjælpe

Selvom man måske ikke springer rundt som i sine unge dage, kan man sagtens yde værdifuld førstehjælp, hvis man kommer forbi et ulykkessted. Det lærte deltagerne på et særligt førstehjælpskursus målrettet ældre.

På et førstehjælpskursus specielt for ældre fik 25 pensionister indsigt i førstehjælpsens mysterier og lært noget om, hvad man som ældre kan bidrage med i en ulykkesituation. Kurset var arrangeret af Ruth Træholt, der er aktivitetsmedarbejder ved ældrecentre i Havndal og Hårdslev. Og hun er rigtig godt tilfreds med kurset:

"Det var så givende for deltagerne. Kurset lærte dem, at uanset din tilstand, så kan du gøre noget," fortæller hun.

### Du kan hjælpe meget

Formålet med kurset er at gøre det klart for deltagerne, at selvom man måske ikke er fysisk på toppen eller har et handicap, så kan man sagtens være til stor hjælp ved en ulykke. Deltagerne blev undervist af Florian Habig, der blandt andet er uddannet sygeplejerske og brandmand i Tyskland og i dag arbejder som tilkaldevikar i Randers Kommune.

"De tog det meget til sig og gik vældigt op i det," fortæller han om kurssets meget negagerede deltagere. Han oplevede også, at mange af deltagerne var bekymrede for at hjælpe en tilskadekommet person, fordi de frygtede, at de ikke selv kunne rejse sig igen.

"Men det er heller ikke nødvendigt at kunne," siger Flo-

rian Habig og forklarer: "På kurset lærte jeg bl.a. deltagerne at lægge en person i aflåst sideleje. Når du har sat dig ned og gjort det, så bliv bare siddende sammen med personen. Når redningsmandskabet kommer, så skal de nok hjælpe dig op også," forsikrer Florian Habig.

### Husk at tilkalde hjælp

Inden man evt. sætter sig ned og hjælper en tilskadekommet person, er det dog vigtigt, at man har gjort, hvad man kan for at standse ulykken og tilkalde hjælp via alarmcentralen eller ved at gøre andre opmærksomme på ulykken, fortæller Florian Habig, der også underviser i førstehjælp på VIA University College.

Således er førstehjælpsens fire grundsætninger:

- Stands ulykken
- Giv livreddende førstehjælp
- Tilkald hjælp – ring 112
- Giv almindelig førstehjælp

Hvis du vil vide mere om førstehjælp så se evt. mere på [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) – søg på førstehjælp.



## Valg til ældrerådet

Til september skal der vælges 11 medlemmer til det kommende ældreråd. Da fristen for at anmelde kandidater udløber, havde 24 personer anmeldt deres kandidatur. Valgbehandlingen afvikles som brevafstemning, og i sidste uge i august 2013 vil alle stemmeberettigede modtage en stemmeseddel med posten. Sidste chance for at afgive sin stemme er d. 24. september kl. 12:00.



Vanen tro inviterer Ældrerådet til ældretræf i september. I år er datoen fastsat til d. 4/9. Træffet holdes denne gang i Skyline Arena fra kl. 17:00.

Deltagerne i træffet kan bl.a. høre et underholdende foredrag med Hugo Mortensen, der fortæller om sit spændende liv. Samtidig byder ældretræffet også på præsentation af kandidater til det forestående ældrerådsvalg. Sæt allerede nu datoen i kalenderen.



## Klarer du Hverdagen

Mange ældre kan klare sig selv og hverdagens praktiske opgaver til de er langt oppe i årene. Ofte skyldes det opfindsomme løsninger på hverdagens praktiske udfordringer. Det vil pensionistavisen gerne høre mere om. Derfor: Har du fundet på en smart, anderledes eller ny måde at klare de praktiske opgaver i og omkring hjemmet på så send en lille historie til [srh@randers.dk](mailto:srh@randers.dk). Så samler vi de bedste tips og tricks og præsenterer dem her i avisen.

# Digitale kurser på biblioteket



## 1. Netværkstedet

Lær at søge i Google, få dig en e-mail-adresse eller bruge dit NemID mm. Medbring gerne egen pc, ellers stiller biblioteket computere til rådighed. Eller tag din mobiltelefon eller tablet (fx. iPad) med.

Netværkstedet er for alle og uden tilmelding.

Hver tirsdag kl. 10-12

Hver onsdag kl. 14-16

(i ugerne 24-34 er Netværkstedet dog kun åbnet om tirsdagen fra kl. 10-12)

## 2. Internet og email

For dig som kan bruge tastatur og mus og gerne vil lære at søge på nettet og bruge email.

Internet for begyndere:

Mandag d. 27. maj kl. 10-12.

Emailkursus: Mandag d. 3. juni kl. 9-12

Klar til nettet: Mandag d. 10.6 kl. 10-12

Tilmelding nødvendig til Birthe Iversen, Randers Bibliotek: 87106886 eller 87106820.

## 3. Hvordan søger jeg pension digitalt?

For dig som skal til at søge folkepension.

Vi viser, hvordan du søger folkepension digitalt, og du får mulighed for selv at komme til tasterne. Medbring gerne dit NemID.

Torsdag d. 13. juni kl. 10-11.30.

Tilmelding til Susanne Madsen på mail: sm@randersbib.dk eller tlf. 87106844

Du kan læse mere om vores tilbud på [www.randersbib.dk/tilbydes/laer-om-it-og-mobil](http://www.randersbib.dk/tilbydes/laer-om-it-og-mobil)

# Din post bliver digital



I 2015 skal mindst 80% af kommunikationen mellem borgerne og det offentlige foregå digitalt. Fra november 2014 er den digitale postkasse derfor obligatorisk.

Det er Folketinget, som har besluttet, at kommunikationen mellem dig og det offentlige skal være digital. Derfor kan du lige så godt komme i gang og få dig en digital postkasse, hvis du ikke allerede har en.

## Hvad er digital post?

Digital post er en postkasse, hvor du både kan sende og modtage post fra offentlige myndigheder som f.eks. kommunen. I november 2014 bliver det obligatorisk for dig at modtage din post digitalt. Frem til dette tidspunkt vil du kunne opleve, at det offentlige stadig sender papirbreve, da nogle myndigheder stadig er i en overgangsfase med at tilslutte systemerne til den digitale post.

## Hvad er fordelene?

- Du skal ikke længere holde styr på de mange papirer og ringbind med breve fra det offentlige.

- Digital post er mere miljøvenlig og kommer hurtigere frem.
- Digital post er sikker kommunikation med det offentlige. Posten sendes krypteret, hvilket betyder, at ingen uvedkommende kan læse din digitale post.
- Kun du har adgang til din postkasse, og du kan logge på med NemID, uanset hvor i verden du befinder dig.
- Postkassen er lige så sikker som netbank.
- Det offentlige sparer penge på porto og papir.
- Postkassen er knyttet til dit cpr-nummer og flytter derfor med, hvis du flytter.

## Hvordan tilmelder jeg mig?

Randers Kommune har lavet hjemmesiden [www.digitalpost.randers.dk](http://www.digitalpost.randers.dk) hvor du kan læse mere om den digitale postkasse og tilmelde dig ordningen. Alle borgere over 15 år, der ikke selv har tilmeldt sig digital post vil automatisk få oprettet en digital postkasse i november 2014.

## Tilbud i Randers SUNDHEDSCENTER

I Randers Sundhedscenter findes mange sundhedsfremmende tiltag, som du kan benytte. Det gælder blandt andet tilbud om kurser, rygestop og meget andet.



## Hjælp til kronisk sygdom

Det kan være svært at leve med en kronisk sygdom. Derfor kan du nu deltage i kurser med andre, der befinder sig i samme situation som dig. Det gælder kurserne "Lær at leve med kronisk sygdom" og "Lær at leve med kroniske smerter." Til begge kurser er underviserne selv kronisk syge, og de har derfor stor forståelse for, hvad du går igennem. Kursene starter den 18. februar og løber frem til den 8. april. Du kan tilmelde dig til begge kurser ved at sende en mail til Ole Dalris på [sundhedscenter@randers.dk](mailto:sundhedscenter@randers.dk).

## Patientforeninger

Udover kurserne har sundhedscenteret 15 patientforeninger, der stiller sig til rådighed med gratis rådgivning, hvis man har en kronisk sygdom eller er pårørende.

## Få hjælp til rygestop

Har du brug for hjælp til at kvitte cigaretterne? Så kan du blandt andet komme på rygestopkurset "Kom & Kvit", og du kan deltage i en række afklarings- og motivationsoplæg med en rygestoprådgiver.

Tilmelding til Kom & Kvit foregår via [www.sundhedscenter.randers.dk](http://www.sundhedscenter.randers.dk).

Det er muligt at starte løbende.

Sådan kommer du til Randers Sundhedscenter Du kan nemt komme til Randers Sundhedscenter ved at tage bus nummer 6. Hvis du kører i nordgående retning, holder bussen i Thorsgade lige ved siden af Randers Sundhedscenter.

Kører du derimod i sydgående retning, holder bussen i Sandgade, som også er tæt på sundhedscenteret.